

**"Connesso a me stesso... per guardare oltre:  
dal vecchio al nuovo paradigma nell'educazione"**  
*di Grazia Roncaglia*

***Conferenza pubblica per insegnanti, genitori, educatori e per tutti coloro che sono in ricerca...***

Coltivare la consapevolezza nell'educazione:  
un progetto per crescere felici

La meditazione, intesa come stato di non distrazione, è alla base della concentrazione e della presenza consapevole nel qui e ora.

Questo essere presenti a noi stessi, al momento, alle persone e alle cose che stiamo facendo è sempre più difficile nella società del multitasking.

Insegnanti e genitori si accorgono che c'è bisogno di qualcosa che permetta ai bambini e ai ragazzi di tornare a sé stessi, di guardarsi dentro per ritrovarsi, per contrastare il diffuso "smarrirsi" all'esterno, bombardati da stimoli e sollecitazioni continue. L'attenzione è l'antidoto alla distrazione, dunque ecco che una disciplina millenaria come la meditazione torna utile nella scuola del terzo millennio!

A scuola è possibile ottenere stupefacenti risultati, sia sotto il profilo della competenza dell'attenzione (alla base del metodo di studio), che dal punto di vista delle competenze relazionali, innaffiando nei bambini la consapevolezza del proprio corpo, dei propri pensieri, delle proprie azioni, di come funziona l'alternanza tra attenzione e distrazione, il riconoscimento e la gestione delle proprie emozioni, facilitando i rapporti interpersonali e incrementando l'empatia e il senso di appartenenza al gruppo.

**Grazia Roncaglia**, laureata in Educazione Fisica, vive a Torino e insegna da 25 anni nella scuola primaria, ricercando un'educazione olistica che coinvolga in modo equilibrato gli aspetti corporei, emotivi e cognitivi, che insieme costituiscono la consapevolezza globale del Sé.

Autrice di libri, tiene corsi di meditazione per bambini e ragazzi in Italia e in Francia.

Dal 2014 conduce formazioni per docenti e genitori. Il percorso dedicato agli adulti, basato su tecniche di relazione e comunicazione incentrate sul conseguimento di uno stato di ascolto e apertura empatica, parte infatti dalla relazione: innanzitutto con noi stessi, per proseguire con i nostri figli e i nostri alunni.

«Credo la scuola e la famiglia siano i posti giusti per accompagnare i ragazzi in un cammino verso la Felicità, che diventa possibile attraverso il "guardare oltre" il dualismo e la separazione.»

*Grazia Roncaglia 349/1592289*

*[grazia.roncaglia@email.it](mailto:grazia.roncaglia@email.it)*

*VISITA IL SITO <https://www.clownsensibile.it/medita-scuola/>*

Come *finalità di ricaduta educativa* i seguenti obiettivi:

- *Aumento della capacità d'attenzione, concentrazione e introspezione*
- *Aumento della capacità di memorizzare e visualizzare*
- *Maggiore consapevolezza e responsabilità*
- *Maggiore tolleranza nelle relazioni*
- *Collaborazione e socializzazione*
- *Riduzione dell'aggressività*
- *Sviluppo dell'intelligenza emotiva*